

# VITALITEITSCHECKLIST

VERLICHT STRESS & SPANNING  
MET 27 VITALITEITSTIPS VOOR EEN LEVEN  
WAAR JE VOLUIT "YEP" TEGEN ZEGT!



YEPLIFECOACHING

## (ZELF) LIEFDE



Koop een mooi schriftje en schrijf daarin iedere dag waar je **dankbaar** voor bent.



Geef jezelf eens een **compliment**! Wat vind je mooi aan jezelf? Waar ben je goed in? Altijd meer dan je denkt!



Zeg eens wat vaker **"nee"**. Veel te vaak zeggen we "ja", terwijl we "nee" bedoelen. Kies deze week bewust een moment waar je "nee" tegen wil zeggen terwijl je normaal zou instemmen. Dat lucht op!



Neem een **momentje voor jezelf**, al is het maar een paar even. Even zitten met een kop thee. 10 minuutjes een boek lezen. Een bad nemen. Ook jij krijgt dit ingepland in je dag, als je maar bewust voor jezelf kiest!



Laat **perfectionisme** los. Het hoeft niet altijd beter, mooier, sneller. In deze drukke maatschappij loop je jezelf al snel voorbij. Je bent goed zoals je bent! Je bent vaak veel strenger voor jezelf, dan voor anderen.

## BEWEGING



Misschien een inkoppertje maar ik zie maar weinig mensen het doen. Zet je **auto** bewust wat **verder weg** zodat je jezelf "dwingt" om meer te lopen.



Pak wat vaker de **fiets**. Zorg dat je fiets voor de grijp staat zodat je geen tijd verliest en dus geen excuus hebt om niet te fietsen



Wat makkelijk is als je meer wilt bewegen is om een oefening te plakken aan iets wat je **dagelijks** doet. Doe bijvoorbeeld squads tijdens het tandenpoetsen.



Als je aan het koken bent, ga een paar keer op je **tenen staan**, en wissel dat af door ook op je hielen te gaan staan



Koop een **springtouw** en ga touwtje springen. Je kunt op internet verschillende schema's vinden. Dit is een echte conditiebooster.

## Fysiek fit & mentaal sterk

Iedere verandering naar een leuker en gezonder leven begint met een eerste stap.



Mijn naam is **Yolanda Janssen** en mijn passie is jou te helpen je weer lekker en ontspannen in je vel te laten zitten, zodat je de dingen kunt doen en blijven doen die voor jou belangrijk zijn.

Ik help mensen met **stress- en spanningsklachten** om weer **rust** en **energie** te vinden.

Meer over mij lezen en tips ontvangen over vitaliteit? Like dan mijn facebookpagina YEPLifeCoaching en meld je aan voor mijn nieuwsbrief.

Echt gaan voor verandering? Neem dan contact op voor een vitaliteitstraject.

info@yeplifecoaching.nl / 0612447146

# LUISTER!

JE LICHAAM WIL JE IETS VERTELLEN.

VOOR JE LICHAAM ZORGEN IS EEN  
INVESTERING. JE KRIJGT ERVOOR TERUG  
WAT ONBETAALBAAR IS.

ZORG GOED VOOR JEZELF! JE VERDIENT  
HET.

